REFLEXIONES SOBRE UN ANARQUISMO BUDISTA

IAN MAYES

REFLEXIONES
SOBRE UN
ANARQUISMO BUDISTA

Ian Mayes

Marzo de 2011

Tomado desde:

https://parenthesiseye.blogspot.com/

para una traducción y reformateado independiente del ingles al español latinoamericano, sin fines de lucro, y solo con motivos de estudio y práctica por

Shishin Fojiang Daleffe

Sierra de los Comechingones - Argentina - Verano de 2025

Índice

Introducción *7*

¿Qué hay en un nombre? *9*

No hay separación entre lo personal y lo político *11*

Aceptando el camino *13*

Asumiendo la responsabilidad *17*

Desarrollando buenas cualidades *19*

Un compromiso con el crecimiento personal *21*

Intoxicación y ver con claridad *23*

Servicio desinteresado *25*

La sencillez de dar *27*

La ilusión de la propiedad *29*

La ilusión de controlar a los demás *31*

Practicar la no violencia *33*

Extendiendo el amor *35*

Comunicación compasiva *37*

Lo pequeño es hermoso *39*

Paso a paso *45*

Más recursos *47*

Introducción

Supongo que todo esto se reduce básicamente a una profunda insatisfacción con la vida y el mundo en el que vivimos. Después de años de lidiar con esto, de probar diferentes enfoques, estilos de vida, ideologías, drogas, viajes, ahora he llegado a ver este mundo y mi vida en él de una manera particular. Mi bienestar, y el bienestar de todos en el mundo, se reduce básicamente a las propias decisiones que tomamos. Nuestras decisiones tienen consecuencias. Podemos ser más felices, más saludables y vivir vidas más plenas si aprendemos a tomar decisiones más sabias y hábiles. Esto es lo que llamo Anarquismo Budista.

¿Qué hay en un nombre?

Al escribir todo esto, me preocupa no estar aportando más etiquetas, más "ismos", más ideologías a un mundo que ya está saturado de ellas. No quiero añadir otro conjunto de palabras e ideas por las que pelear, sino más bien unir algunas corrientes históricas de pensamiento y práctica que creo que pueden ser muy beneficiosas y reforzarse mutuamente.

Cuando digo "anarquismo", me refiero a una filosofía social basada en una concepción que se aleja de la dominación, la jerarquía vertical y la coerción, ejemplificadas por instituciones como el capitalismo y el Estado, y se encamina hacia una mayor libertad social, la cooperación voluntaria y el reparto de los recursos. Dos lemas resumen mejor esta visión del mundo: "Sin dioses, sin amos" y "libertad, igualdad, fraternidad".

Para mí, el budismo es una filosofía de la mente basada en una comprensión que nos aleja del pensamiento ilusorio, del apego o de intentar escondernos y, en cambio, nos lleva hacia una conducta ética más elevada, el control de la propia mente y la comprensión experiencial. La frase que mejor

resume esta visión del mundo es: “Discernir lo que ayuda; abstenerse de hacer daño; purificar la mente”.

Ambas filosofías enfatizan un profundo sentido de libertad, de comunidad con los demás y con la vida en general, y una sincera buena voluntad como fuerza motivadora que impulsa a las personas a apoyarse mutuamente. Creo que ambos enfoques son necesarios para que podamos lograr un cambio real, significativo y duradero en este mundo.

El Buda dijo una vez: “Incluso las personas ignorantes buscan un camino hacia la realidad, pero al buscarlo, a menudo malinterpretan lo que encuentran. Buscan nombres y categorías en lugar de ir más allá del nombre hacia lo que es real”. Mi objetivo al escribir todo esto es, espero, proporcionar algunas guías más útiles en la búsqueda continua de lo que es realmente real en nuestro mundo.

No hay separación entre lo personal y lo político

Los anarquistas han sostenido durante mucho tiempo que "lo personal es político", que las dinámicas de autoridad y dominación se manifiestan en las relaciones interpersonales y en las mentalidades, así como en las instituciones más amplias de nuestra sociedad. Como resultado, los anarquistas han considerado que las decisiones y acciones que se llevan a cabo en la vida de uno en relación con los demás son un área tan importante en la que centrar la atención como el capitalismo y el Estado en general. Como dijo el anarquista alemán Gustav Landauer, "el Estado es una relación entre seres humanos, una forma en la que las personas se relacionan entre sí. Uno lo destruye al entrar en otras relaciones, al comportarse de manera diferente".

La creencia budista sostiene que no existe una separación real entre una persona individual y otras personas, y el resto de la vida que la rodea. La idea es que nuestra propia naturaleza está tan inextricablemente unida, tan ligada por diversos procesos de causa y efecto que ocurren entre nosotros, que no hay una manera significativa de trazar un límite entre dónde comienza y dónde termina una persona. Como decía el famoso anarquista Mikhail Bakunin: "El

hombre toma conciencia de sí mismo y de su humanidad sólo en sociedad y sólo mediante la acción colectiva de toda la sociedad".

Esta es una de las ideas centrales del budismo, el concepto de "no yo" o "*anatta*". Una de ellas es tener compasión y bondad hacia todos los seres sensibles porque, para utilizar una frase anarcosindicalista, "un daño a uno es un daño a todos".

De esta comprensión del "no yo" se desprende el ideal budista Mahāyāna del "Bodhisattva". Este ideal es tal que el individuo que elige recorrer este camino no alcanza la Iluminación hasta que todos los seres sensibles la alcanzan primero. Un sentimiento similar fue expresado por Mikhail Bakunin cuando dijo: "Soy verdaderamente libre sólo cuando todos los seres humanos, hombres y mujeres, son igualmente libres".

Aceptando el camino

El objetivo final de todo esto es la Iluminación y una sociedad utópica. La Iluminación sería cuando uno estuviera plenamente consciente, en paz y libre de todo sufrimiento. La sociedad utópica en cuestión sería aquella en la que el mundo no tendría más relaciones de jerarquía y dominación, y toda la actividad humana se llevaría a cabo libremente, como iguales, y todas las decisiones y recursos colectivos se compartirían en común. Ambos ideales pueden parecer distantes e inalcanzables, pero el camino hacia la consecución de estos objetivos es en sí mismo satisfactorio, en ambos sentidos.

El camino budista se compone de tres aspectos: comportamiento ético, control de la propia mente y percepción experiencial. El comportamiento ético incluye cosas como abstenerse de decir mentiras, robar, matar, tomar intoxicantes, tener una conducta sexual inapropiada o dañar a otras personas de cualquier otra forma. Esto no debe verse como una especie de lista moralista de "qué hacer y qué no hacer" para juzgar a las personas, sino más bien como una especie de marco guía que uno puede elegir adoptar para su vida con el fin de ayudar a crear más estabilidad personal y una base desde la cual trabajar.

El control de la mente se logra con una práctica regular y continua de meditación. Normalmente, nuestra mente está dispersa, fragmentada, salta de un tema a otro y, en muchos casos, trabaja activamente en nuestra contra. Muy a menudo, ni siquiera conocemos nuestra propia mente, y mucho menos controlamos lo que hace y adónde va. Existen diversas formas de práctica de meditación en el mundo y, simplemente eligiendo una o varias de ellas y manteniéndolas como una práctica personal regular y continua, con el tiempo nuestra mente encontrará mayor claridad, coherencia y sensibilidad.

La introspección experiencial se produce cuando uno conoce algo no sólo de manera intelectual o abstracta, sino porque ha tenido una experiencia personal directa con ello. A través de la experiencia, se produce la introspección. No se trata de un mero acto mental de evocar el recuerdo de algo, sino de una especie de experiencia corporal en la que lo que uno sabe se siente y se comprende directamente. Este tipo de cosas nunca se pueden transmitir de una persona a otra, cada persona tiene que llegar a ellas por sí misma. Las palabras que se dicen sobre esto pueden, en el mejor de los casos, servir como guía para llegar personalmente a este tipo de conocimiento vivencial. Lamentablemente, las palabras también pueden distraernos de ello.

El camino anarquista hacia la revolución social también podría caracterizarse por tener tres aspectos: acción directa, autoorganización y política prefigurativa. La acción directa significa hacer algo sin pedir permiso ni esperar un sello

oficial de aprobación. Esto está relacionado con el objetivo de salir de las relaciones entre gobernante y súbdito basadas en la autoridad y, en cambio, encontrar el propio poder personal para actuar directamente sin que nadie le diga qué hacer.

La autoorganización significa que los grupos de personas que hacen algo juntos también tienen el papel de organizar esa actividad juntos. En lugar de tener un grupo de personas que realiza una actividad y otro grupo de personas que realiza el trabajo de organización y toma de decisiones para esa actividad, todo lo lleva a cabo el mismo grupo de personas. Mientras que la acción directa puede verse como personas que encuentran su propio poder personal, la autoorganización puede verse como grupos de personas que encuentran su propio poder juntos como grupo.

La política prefigurativa implica que las actividades que se llevan a cabo y las formas de organizarse y relacionarse en ellas reflejan el tipo de sociedad en la que uno quiere vivir. Esto, en efecto, elimina la separación entre "medios" y "fines", o, como dijo Gandhi, "sé el cambio que quieres ver en el mundo". En la práctica, esto significaría establecer y difundir diversos sistemas y estructuras sociales para satisfacer las necesidades de las personas en nuestra sociedad actual. Ya se trate de alimentación, alojamiento, ropa, transporte, saneamiento, atención médica, cuidado infantil, educación o desarrollo de capacidades, todas las necesidades de las personas pueden satisfacerse mediante

medios sociales que sean cooperativos, voluntarios, igualitarios y gratuitos.

El objetivo de todo esto es no confundirnos concentrándonos demasiado en los objetivos finales: la iluminación personal y una sociedad utópica. Los objetivos son maravillosos, pero vivimos nuestras vidas en el aquí y ahora. Por lo tanto, deberíamos centrarnos más en recorrer el camino hacia esos objetivos, porque ahí es donde estamos ahora, dando un paso a la vez. Si se hace bien, cada paso en el camino hacia estas metas es satisfactorio en sí mismo, independientemente de cuándo lleguemos a ellas o de si las alcanzamos. Se trata de mejorar nuestras vidas, tanto a nivel personal como social, y el proceso en sí mismo vale el esfuerzo.

Asumiendo la responsabilidad

El budismo y el anarquismo tienen en común la idea de que cada uno debe hacerse responsable de su propia vida. Con el anarquismo, se produce un cambio en las estructuras y relaciones sociales hacia el reconocimiento y respeto de la capacidad de cada persona para tomar sus propias decisiones sobre su propia vida. En el budismo existe una especie de búsqueda investigativa para localizar el sentido central de elección de cada uno y, a partir de ahí, decidir conscientemente sobre las propias acciones, las palabras que se dicen e incluso los pensamientos que se tienen en la mente. El psicólogo Victor Frankl expresó bien este último sentimiento cuando dijo: "Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta residen nuestro crecimiento y nuestra libertad".

En cierto modo, estos dos enfoques para considerar que los individuos asumen la responsabilidad de sus propias vidas son dos caras de la misma moneda. El enfoque anarquista es "de afuera hacia adentro", lo que significa que se centra en cómo la comunidad, las estructuras sociales y las relaciones que rodean a una persona pueden reconocer y apoyar mejor a la persona en su proceso de asunción de responsabilidades.

El enfoque budista es “de adentro hacia afuera” en el sentido de que se centra en el sentido de elección que surge desde el interior del individuo y se extiende hacia afuera, hacia sus pensamientos, sus palabras y, finalmente, se expresa en sus acciones.

Tener un enfoque anarquista budista sería reconocernos y apoyarnos unos a otros al tomar nuestras propias decisiones y elecciones, tomar decisiones colectivamente y en cooperación cuando se trate de asuntos grupales o comunitarios, y tener siempre presente que podemos y debemos seguir desarrollando una mayor sabiduría, madurez y habilidad en las elecciones que hacemos.

Desarrollando buenas cualidades

"*Abstenerse de todas las acciones perjudiciales,*
realizar las beneficiosas,
purificar la mente:
ésta es la enseñanza de los Budas".

- del Dhammapada.

En varios momentos a lo largo de los años que me he considerado "anarquista", me he sentido desanimado, desilusionado y decepcionado con las palabras y acciones de diferentes personas que también se consideran "anarquistas". Estos comportamientos van desde cosas muy hirientes que se escriben o se dicen entre sí, hasta pequeños robos, estilos de vida que enfatizan la intoxicación, agresiones sexuales y otras formas de violencia. Me he quedado atónito ante este comportamiento y, a veces, me he preguntado si realmente pertenezco a la "comunidad anarquista", dado que este tipo de comportamiento no es lo que asocio con los valores anarquistas ni con el tipo de sociedad utópica en la que quiero vivir. En otras palabras, esto no es a lo que yo apuntaba.

Luego pienso en mi propia vida y en cómo yo mismo he hecho varias cosas de las que me arrepiento y de las que no estoy orgulloso. Recuerdo que, cuando estaba llevando a cabo esas acciones, me sentía bastante agitado, confundido y desordenado. Mi mente no estaba clara, serena y en paz consigo misma cuando hacía esas cosas. Recuerdo las exhortaciones del Buda de "purificar la mente", y pienso: qué diferencia tan notable habría supuesto eso en términos de proporcionar la base para que se llevaran a cabo acciones diferentes y más beneficiosas.

Lo que me sorprende del budismo es la perfecta integración de todo el proceso. El marco ético que ofrece está directamente relacionado con el dominio de la propia mente, que a su vez está relacionado con el desarrollo de la capacidad de concentración. Visto desde esta perspectiva, no es sorprendente que tales comportamientos se encuentren en la comunidad anarquista, o en otras comunidades de personas, porque falta la perspectiva de la persona en su totalidad, como también el compromiso explícito con el desarrollo positivo de las propias capacidades.

Un compromiso con el crecimiento personal

Creo que cuanto más comprometido esté uno con la superación personal, el desarrollo de la fuerza interior y el dominio de su propia mente, estará en muchas más mejores condiciones para contribuir a un cambio social significativo. El escritor sufí Idries Shah lo expresó muy bien cuando dijo:

> "El individuo y los grupos de personas tienen que aprender que no pueden reformar la sociedad en la realidad ni tratar a los demás como personas razonables, a menos que el individuo haya aprendido a localizar y tener en cuenta los diversos patrones de instituciones coercitivas, formales e informales, que lo gobiernan. No importa lo que diga su razón, siempre recaerá en la obediencia a la agencia coercitiva mientras su patrón esté con él."

En otras palabras, muchas veces producimos y reproducimos relaciones de dominación, autoridad y sumisión sin siquiera darnos cuenta de ello. Estamos tan acostumbrados y condicionados a estas formas de ser que muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de que están sucediendo. Cultivar una mayor conciencia de uno mismo en el momento presente puede ayudarnos a darnos cuenta

de que esto está sucediendo. El budismo proporciona varias herramientas para ayudarnos en esto. Tiene que existir un verdadero compromiso personal para realizar el trabajo interno necesario y continuo para desarrollarse en estas áreas; de lo contrario, la "anarquía" terminaría siendo el tipo de situación de pesadilla que la gente suele asociar con ese término.

Intoxicación y visión clara

En innumerables círculos anarquistas con los que me he topado existen problemas relacionados con las drogas y el alcohol. Muchas veces, el consumo de drogas o alcohol es uno de los factores que contribuyen a los casos de agresión sexual y otras formas de violencia, así como a enfrentamientos innecesarios con las fuerzas del orden. En general, el tiempo, la energía y el dinero gastados en la adquisición, el consumo y el tratamiento de las secuelas de la intoxicación dentro de la escena anarquista me parece algo que se podría invertir de manera más productiva en otros lugares.

Desde la perspectiva budista, que busca desarrollar un mayor autocontrol, dominio de la mente y concentración, el acto de intoxicarse prácticamente no cumple su objetivo. Uno de los objetivos del budismo es ver la realidad tal como es, sin engaños ni confusión. Añadir el elemento de la intoxicación es una barrera innecesaria más para lograr la claridad deseada.

Parte de ver la realidad con claridad también implica enfrentar directamente la realidad que existe en nuestro interior. Esto significa no esconderse de lo que es

desagradable y no anhelar lo que es agradable. La intoxicación una manera de inducir experiencias agradables y de escapar de las desagradables. Cuanto más tiempo pasamos con nosotros mismos, directamente y sin obstáculos, más aceptación y comodidad encontramos con nuestra verdadera naturaleza.

En relación con la escena punk rock anarquista, existe el movimiento "straight edge" (o "sXe" para abreviar), formado por personas que se abstienen de consumir drogas y alcohol. Estas personas ya han hablado sobre los inconvenientes de la intoxicación, en particular en lo que se refiere a la realización eficaz de un trabajo de cambio social. Muchas personas que siguen el movimiento straight edge vinculan su abstinencia a sus creencias religiosas o espirituales, siendo las más notables el cristianismo y los Hare Krishna. Yo diría que el anarquismo budista también tendría vínculos con el straight edge (así como con el "posi-core", dado el énfasis en los valores positivos).

Servicio desinteresado

Dejando de centrarnos en nosotros mismos y centrándonos en los demás (en la medida en que exista una distinción entre ambos), diré que uno de los aspectos importantes del budismo que más me ha llamado la atención es lo que se ha denominado "servicio del dhamma" o "servicio del dharma", es decir, la prestación voluntaria de un servicio en beneficio de los demás sin esperar nada a cambio. Esto debe hacerse con un espíritu de amor, compasión y generosidad, con un deseo sincero de paz y felicidad para aquellos a quienes se está sirviendo. He descubierto que esta es una experiencia muy gratificante a nivel personal, lo cual es irónico dado que esta actividad se realiza con un espíritu de centrarse en servir a los demás, no a uno mismo. El hecho de que este tipo de experiencia sea personalmente satisfactoria hace que el "dar" sea, de hecho, una especie de "recibir". (Para mí, este es un ejemplo que pone de relieve el principio de "*anatta*" o "no yo").

En el mundo del activismo, la profesión de quienes quieren cambiar el mundo, me ha llamado la atención la cantidad de ira que existe hacia otras personas. Creo que esto se debe a una mentalidad de querer cambiar a los demás. No creo que esa perspectiva vaya a ninguna parte, porque, en definitiva,

cada persona es responsable de cambiarse a sí misma, de determinar su propio futuro a través de sus propias acciones. La mentalidad que, en cambio, me gustaría utilizar al abordar cuestiones de cambio social no es la mentalidad "activista", sino la de servir desinteresadamente a los demás — el servicio del dharma.

La sencillez de dar

Otro aspecto del budismo, relacionado con el servicio del dharma, es algo llamado *dāna*. Se trata de generosidad y entrega sin condiciones. Es dar simplemente por dar, para el beneficio de los demás. En las sociedades que tienen una larga historia de budismo institucionalizado, esta virtud ha permitido que la profesión de monjes y monjas budistas exista y se mantenga durante siglos. Debido a que la gente da regularmente a los monjes y monjas, ellos mismos terminan viviendo vidas más simples y austeras, además de que, para empezar, los monjes y monjas viven con muy pocas cosas materiales. En general, esto da como resultado una vida más sencilla.

He observado que en la subcultura anarquista se está dando una dinámica similar. Los anarquistas suelen dar y ofrecer los pocos recursos que tienen a los demás, a compañeros necesitados, a proyectos que merecen apoyo y a personas que tienen problemas legales. En los círculos anarquistas suele darse una cultura de donación desinteresada, que a menudo pasa desapercibida. Me parece algo muy hermoso y digno de elogio.

La ilusión de la propiedad

En relación con esta noción de dar, me gustaría proponer otra idea — que nadie posee nada en realidad. En contraste con esto, yo diría que las cosas existen, se mueven y cambian, y finalmente desaparecen. Eso es todo. En el momento en que se produce la identificación con un objeto material, cuando entra en escena el concepto de "mío", se prepara el escenario para que se produzca el sufrimiento (y para que finalmente surjan sistemas de dominación institucionalizada, como el capitalismo).

Desde la perspectiva budista, el sufrimiento surge del anhelo, del intento de evitar cosas y del pensamiento ilusorio. Para mí, el concepto de propiedad contiene las semillas de los tres. La parte del anhelo parece obvia — "Quiero lo que me pertenece". La evitación es evidente en que hay ciertos pensamientos y sentimientos que uno intenta no confrontar. En otras palabras, ¿qué exactamente habrá cuando no tengas "nada" detrás de lo cual esconderte? ¿Qué te queda cuando no tienes tus cosas?

La ilusión de propiedad es evidente en que los objetos materiales que uno considera como "propiedad" inevitablemente se rompen, se pierden o son robados. Estas

cosas materiales por lo general no están físicamente adheridas a nuestro cuerpo, por lo que en cierto modo tienen vida propia y terminan en cualquier lugar. Considerar que los objetos materiales son "nuestros" no se corresponde con la realidad, porque irán a donde vayan, independientemente de nuestros deseos. Pensar de otra manera es invitar al sufrimiento.

La ilusión de controlar a los demás

Similar y relacionada con la idea de controlar los objetos materiales está la idea de controlar a otras personas. Las personas harán lo que quieran, y pensar de otra manera es invitar al sufrimiento. Se pueden ofrecer sugerencias, consejos y apoyo a las personas, pero eso es diferente a intentar controlarlas. Sin embargo, siempre hay que tener presente que, al final, cada individuo es el que debe asumir la responsabilidad de cambiar en una dirección más positiva, si eso es lo que desea.

Tratar de controlar a la gente es exponerse a la decepción, ya sea porque los demás no cumplen con sus compromisos, no cumplen con la visión que se esperaba, porque se resisten o se rebelan, o porque guardan un resentimiento que se manifestará como represalia en algún momento futuro. La verdadera paz mental no está presente en la persona que está en la posición de controlador ni en la persona que está siendo controlada. Para encontrar paz mental es necesario crear armonía social, lo que significa establecer una cooperación entre personas como iguales; siempre con la comprensión de que todo es impermanente, que el cambio es una constante.

Practicar la no violencia

En mi opinión, un objetivo común que tienen tanto el anarquismo como el budismo es fomentar la armonía social. Para fomentar la armonía social tiene que haber no violencia. Esto significa tomar la decisión activa de no dañar a los demás, incluso ante la injusticia y la agresión. En lugar de represalias y daños, se busca fomentar la comprensión, la empatía y el amor. Para mantener una no violencia activa, es importante tener claros los propios valores y su autenticidad, y expresarlos abiertamente.

Tanto en el budismo como en el anarquismo hay tradiciones de no violencia, aunque la no violencia no se practica exclusivamente en ninguno de los dos. Para que exista un anarquismo budista, creo que la no violencia debe ser un principio unificador, dado que la no violencia enfatiza que un objetivo común a todo esto es la paz real. Tanto en el plano personal como social, lo que buscamos es paz. Es importante que nos mantengamos lo más coherentes posible con estos valores, en cada paso del camino.

Extendiendo el amor

El vegetarianismo es una característica común tanto al anarquismo como al budismo (aunque no siempre es así). Por lo general, ambos lo hacen por la misma razón: la convicción ética de que está mal matar animales para nuestro propio consumo. Cuando nos esforzamos por brindar compasión y cuidado a los demás, no trazamos ninguna línea divisoria entre humanos y animales. Los animales pueden sentir alegría y dolor, por lo que se los considera dignos de nuestra preocupación y consideración a la hora de decidir el tipo de estilo de vida que queremos vivir y el tipo de mundo que buscamos crear. Por esta razón, el Anarquismo Budista incluiría una dieta vegana basada en plantas.

En el budismo, la no violencia, el servicio del dharma y la *dāna*/generosidad en general, surgen de un estado mental particular (o más bien, de una cualidad del corazón). Esto se llama "*metta*", que significa "amor bondadoso". Se trata de una verdadera apertura del corazón, un amor sin importar nada, un deseo sincero de lo mejor para todos. Lo ideal es que esta cualidad sea la fuerza motivadora detrás de todas las acciones que uno realiza en el mundo. Existen varias prácticas meditativas dentro del budismo para ayudar a

desarrollar *metta*. Tener la capacidad de generar una sincera bondad amorosa en todas las actividades de la vida diaria está relacionado con el cultivo de la felicidad personal en la vida.

Comunicación compasiva

El surgimiento de un sentido de no violencia y de amor bondadoso es una práctica relacionada que no necesariamente tiene su origen en el anarquismo o el budismo en sí, pero que creo que es esencial para un verdadero Anarquismo Budista vivo. Me refiero aquí a la comunicación compasiva, también conocida como "comunicación no violenta" o "CNV". En pocas palabras, se trata de un sistema de herramientas que ayuda a las personas a comunicarse con más empatía, autenticidad personal y cuidado, así como a traducir los juicios de las personas en una comprensión profunda de lo que realmente está sucediendo. La comunicación compasiva es una práctica de escuchar, expresarse y también de pensar en términos propios. Es una herramienta que se utiliza al abordar situaciones de conflicto, así como una especie de "meditación hablada" que se puede utilizar en las interacciones de la vida diaria.

Considero que la comunicación compasiva es una gran herramienta para ayudar a practicar lo que en el budismo se denomina "Correcto Hablar", que forma parte del "Noble Óctuple Sendero" hacia la liberación del sufrimiento. En los círculos anarquistas, he visto innumerables proyectos,

relaciones y reuniones de personas que fracasaron debido a dificultades de comunicación y a la forma en que se abordan los conflictos. Esta es un área en la que creo que es necesario desarrollar algunas habilidades reales. Aprender a comunicarse con compasión es una forma de desarrollar estas habilidades.

Lo pequeño es hermoso

En el budismo, el objetivo es vivir una vida caracterizada por la renuncia a las cosas materiales, ganarse la vida a través de medios éticos, ser moderado en la alimentación, tener paciencia, trabajar duro y tener ecuanimidad. En el ideal anarquista de una sociedad utópica, la producción y el consumo se llevarían a cabo de forma descentralizada a través de pequeñas comunidades locales de personas que se relacionan cara a cara. El objetivo es que todos se alimenten con alimentos orgánicos locales y que todos conozcan a las personas que los cultivaron y la tierra en la que se cultivaron.

Para mí, estos dos objetivos encajan a la perfección. En conjunto, uno viviría una vida sencilla, modesta y trabajadora, conviviendo con otras personas a las que conoce, con las que toma decisiones y con las que comparte. Se trata de un objetivo que no necesita esperar a un futuro lejano para alcanzarse; es alcanzable en nuestras vidas ahora mismo.

Nuevos tipos de organización social

Dentro de la comunidad de practicantes budistas, en particular los monjes y monjas, el Buda dio sugerencias específicas sobre cómo se podría llevar a cabo mejor la organización de esta comunidad. El término para la comunidad de practicantes es "*sangha*", y a continuación se presentan dos citas que son particularmente relevantes cuando se considera un Anarquismo Budista. Estas provienen del libro "*El fin del sufrimiento: El Buda en el mundo*" de Pankaj Mishra:

> El Buda estaba seguro de que "mientras los monjes celebraran asambleas frecuentes y plenas, la *Sangha* prosperaría y no decaería". No se consideraba a sí mismo el líder de la *Sangha*, ni tampoco alentó a ninguno de sus discípulos a asumir esa responsabilidad después de su muerte. Consideraba que el consenso era de suma importancia para la vida de la *Sangha*. El Buda también hizo hincapié en la necesidad de que cada *sangha* local permaneciera unida. Permitió las diferencias de opinión, pero no quiso que socavaran la unidad estructural de una *sangha* y viciaran la experiencia de la vida cotidiana. Las controversias, cuando surgían, podían resolverse

> mediante el método de que los individuos disidentes se retiraran y formaran un nuevo grupo."

Esto refleja una serie de valores anarquistas, a saber, el de incluir la voz de todos y permitir que cada persona tenga su propia opinión, priorizar un proceso de consenso grupal y, en última instancia, hacer espacio para la autodeterminación grupal y la libre asociación.

Mishra continúa:

> "Buda alentó a los monjes individuales a convertirse en modelos para la sociedad de laicos; incluso puede haber deseado que la organización de la *sangha* se convirtiera en un modelo de política y moralidad superiores. Con sus reglas y su respeto por el consenso y la tradición, la *sangha* parece un prototipo de organización política unida, algo que podría servir como alternativa a los estados inmanejablemente grandes en los que estaban surgiendo dos nuevas categorías humanas: los gobernantes y los gobernados".

Esto nos lleva a una pregunta intrigante: ¿cómo podría ser una *sangha* anarquista budista? En nuestra era actual de tecnologías digitales, globalización y crisis ecológicas, donde las categorías sociales de gobernantes y gobernados existen desde hace bastante tiempo, ¿cómo podemos crear una *sangha* anarquista que aborde de manera realista las necesidades de las personas en su situación actual? Siento

que tanto las tradiciones del anarquismo como del budismo tienen mucho que ofrecer en términos de comenzar a responder estas preguntas. Sin embargo, al final depende de nosotros y de nuestro propio ingenio y esfuerzo encontrar algunas respuestas.

Paso a paso

Tanto el anarquismo como el budismo ofrecen formas únicas de mirar el mundo para disipar todas las ilusiones que lo rodean y ver la vida como realmente es. La realidad es que todos estamos profundamente enredados en diferentes tipos de relaciones de poder. Esto hace que algunas personas se sitúen en la cima de una pirámide social como una clase dominante privilegiada, mientras que la mayoría simplemente sigue las órdenes y expectativas que se les transmiten desde arriba. Estas relaciones se crean y reproducen a partir de las decisiones y acciones que tomamos, tanto interna como externamente. En última instancia, somos responsables de nuestro propio sufrimiento, tanto personal como social. Este sufrimiento es, en última instancia, innecesario. Podemos encontrar la liberación de todo esto.

Para encontrar la verdadera liberación, debemos enfrentarnos a la realidad que tenemos ante nosotros sin ilusiones. Necesitamos asumir la plena responsabilidad de nuestras propias vidas. Si vemos y reconocemos que estamos inextricablemente conectados unos con otros y decidimos que queremos trabajar juntos para crear diferentes tipos de relaciones para un mundo radicalmente

diferente, entonces debemos aprender a comunicarnos, compartir y amar sin reservas. Hacer todo esto requiere práctica. Es un proceso de desarrollo continuo y, afortunadamente, ya tenemos a nuestra disposición las distintas herramientas que pueden ayudarnos en nuestro camino. Como dijo una vez un famoso monje:

> "La liberación es el fruto inevitable del camino y está destinada a florecer cuando hay una práctica constante y persistente. Los únicos requisitos para alcanzar la meta final son dos: comenzar y continuar."

Más recursos

Existen varios sitios web, personas y organizaciones que están en el mundo haciendo cosas de naturaleza anarquista budista. A continuación se mencionan algunos:

Punks budistas

Against the Stream Meditation Society: http://www.againstthestream.org/

Hardcore Zen: http://hardcorezen.blogspot.com/

Dharma Punx: http://www.dharmapunx.com/

Cosas sobre el cambio social budista

Buddhist Peace Fellowship: http://www.bpf.org/

International Network of Engaged Buddhists: http://www.inebnetwork.org/

Zen Peacemakers: http://www.zenpeacemakers.org/

Aprendiendo budismo

D.I.Y. Dharma: http://diydharma.org/

Vipassana Meditation: http://www.dhamma.org/

Budistas seculares

The Secular Buddhist: http://www.thesecularbuddhist.com/

Confession of a Buddhist Atheist:
http://www.stephenbatchelor.org/book-confession.html

Comunicación compasiva

The Center for Nonviolent Communication:
http://www.cnvc.org/

Consciousness Transformation Community:
http://ctc.learnnvc.org/

Qué todos los seres vivos,
disfruten de la seguridad y sean felices.
Cualquier ser vivo que exista,
el que se mueve o permanece firme, sin excepción;
el que es largo y grande, el de mediano tamaño o corto,
el sutil o el llamativo;
el que puede ser visto o el invisible,
el que está viviendo lejos o cerca,
el que ya llegó a la existencia o el que está por nacer,
que todos los seres vivos sean felices.

- Buda Shakyamuni -
- *Metta Sutta* -

Que puedan los méritos y virtudes resultantes
del Dharma aquí contenido,
su traducción, lectura y difusión
iluminar y aromar el oscuro Mundo Saha
llevando paz, compasión, ecuanimidad y claridad
a todos los habitantes de la Tierra
y hacer de este planeta un lugar más habitable,
con menos desigualdad, pobreza, matanza y exclusión.
Que puedan los méritos y virtudes resultantes
distribuirse por todas partes sin discriminación;
que podamos todos generar la Bodhichitta,
renacer juntos en Sukhavati, la Tierra Pura del Oeste,
contemplar el glorioso rostro de Amitabha
y despertar a la Insuperable y Suprema Iluminación
para regresar a liberar a todos lo seres
del asfixiante y engañoso ciclo del samsara.

NAMO AMITA BUDA

南无阿弥陀佛

MAITRĪ – मैत्री

DHARMA COMPROMETIDO

HTTPS://MAITRIDHARMACOMPROMETIDO.WORDPRESS.COM/